



# Programa de Mindfulness y Arte para niños





## Bases

El programa se basa en diversas prácticas de Mindfulness y Compasión, que en sinergia con el Arte permiten crear un espacio lúdico de creación, expresión, exploración y autoconocimiento. Algunas de las prácticas fueron desarrolladas por el Dr. Christopher Willard y Thich Nhat Hanh.

La evidencia científica respalda la introducción de Mindfulness en los niños con numerosos beneficios a nivel físico, psíquico y emocional. Asimismo, la expresión plástica nos ayuda a registrar mejor nuestras emociones y pensamientos, que suceden en el momento presente, lo que nos permite ser más flexibles y comprensivos con nosotros mismos. De esta forma Mindfulness y Arte forman una sinergia que genera autoconocimiento, una mejor conciencia corporal, conexión con las emociones, creatividad y un desarrollo en armonía y equilibrio.

El programa ayuda a que los niños cultiven cualidades como la atención, observación, concentración, paciencia, amabilidad, escucha al cuerpo, confianza, gratitud y generosidad, de forma gradual y natural.



## Beneficios

- ◆ Mayor atención y concentración. A través de las prácticas aprenden a darse cuenta cuando están distraídos y a volver a estar atentos y concentrados.
- ◆ Mejora en la memoria, al estar más atentos, concentrados y en calma asimilan mejor lo aprendido.
- ◆ Mayor regulación de las emociones. Reconocimiento y aceptación de las emociones propias y ajenas.
- ◆ Mayor confianza en sí mismos, cultivando una mayor aceptación de los pensamientos, emociones y sensaciones corporales.
- ◆ Mayor empoderamiento. Al aprender prácticas que pueden realizar por si mismos, se sienten más cómodos con el mundo que los rodea.
- ◆ Mayor equilibrio. Aprenden técnicas para relajar su mente y su cuerpo, logrando una mayor calma y armonía.
- ◆ Mejor relacionamiento con los pensamientos y aceptación de uno mismo y de los demás.
- ◆ Desarrollo de la creatividad.
- ◆ Aprender la importancia de vivir en el presente, sin quedarse apegados al pasado y proyectarse en el futuro.



María Clara Chediak Brum

- ◆ Formada en Intervenciones clínicas y educativas MBSR/REBAP. Mindfulness en cuatro etapas por Fernando de Torrijos, senior Mindfulness Meditations Teacher, University of Massachusetts Medical School.
- ◆ Formada en intervenciones clínicas y educativas en Mindfulness Based Stres Reduction (MBSR) por Fernando de Torrijos, senior MBSR/REBAP Teacher del Center for Mindfulness, Centro Médico de la Universidad de Massachusetts.
- ◆ Instructora certificada de Mindfulness infantil por la Academy for MindfulTeaching. Programa La Atención Funciona. Método Eline Snel.
- ◆ Certificación en Mindfulness Growing Up Mindful, a cargo del Dr. Christoper Willard.
- ◆ Certificación en Mindfulness para niños y adolescentes. PESI. Dr. Christoper Willard.
- ◆ Retiro de tres días con los Monásticos de Plum Village. Mindfulness en la tradición de Thich Nhat Hanh.
- ◆ Retiro de 90 días con los Monásticos de Plum Village. Gems of Plum Village Tradition. Mindfulness en la tradición de Thich Nhat Hanh.
- ◆ Instructora y Profesora de Yoga. Federación Internacional de Yoga.
- ◆ Formada en Terapia Centrada en la Compasión. Dr. Gonzalo Britos.
- ◆ Mindfulness Self-Compassion Teacher in Training. Center for Mindful Self-Compassion. Dr. Christopher Germer, Marta Alonso y Luis Gregoris.
- ◆ Facilitadora del Taller Primer paso Hacia la Atención Plena: Introducción a Mindfulness y Arte en la Educación. Escuela de Verano del Plan Ceibal 2022.
- ◆ Disertante del taller para maestros y profesores, “Mindfulness, Cuerpo, Educación y Arte”. Escuela de Verano 2021, Plan Ceibal. (Febrero 2021).
- ◆ Licenciada en Economía, UDELAR.



- ◆ Facilitadora del Taller Primer paso Hacia la Atención Plena: Introducción a Mindfulness y Arte en la Educación. Escuela de Verano del Plan Ceibal 2022.
- ◆ Facilitadora del Programa Mindfulness y Arte para niños. Abril-Dic 2021.
- ◆ Coordinadora del taller de Cerámica para padres y niños en Museo Casa Collel, día del Patrimonio 2021.
- ◆ Facilitadora del Taller Mindfulness, Cuerpo, Educación y Arte. Escuela de Verano del Plan Ceibal. Febrero 2021.
- ◆ Facilitadora del Taller Mindfulness para Educadores y Padres. Octubre 2020.
- ◆ Facilitadora del Taller Mindfulness on line en Familia, para disfrutar de nosotros mismos. Abril 2020.
- ◆ Coordinadora del Taller de Cerámica para padres y niños en Museo Casa Collel, día del Patrimonio 2019.
- ◆ Facilitadora del taller Mindfulness en Familia, Julio y Septiembre 2019.
- ◆ Participante del Taller de Mindfulness y Arte en la educación.
- ◆ Diseñadora Gráfica. Instituto BIOS.
- ◆ Coordinador del Taller de Expresión Plástica. Instituto Barradas.
- ◆ Carrera de Ceramista, Museo Casa Collel.
- ◆ Postgrado Arte Expresiva en Educación Inicial cargo para asistente. Instituto Barradas.
- ◆ Postgrado de Arte en la Educación Inicial. Instituto Barradas.



### A quien está dirigido:

El programa está dirigido a niños y niñas entre 7 y 10 años.

Duración: 4 semanas. Clases de 1 hora por semana.

Dirección: Pascual Costa 3259 Apto 511 (Esquina Carapé)

Instructoras: Ec. María Clara Chediak y María Eugenia Chediak.

Inversión: 2 cuotas de \$1.800 (consultar descuento por hermanos).

Por informes e inscripciones:

Cel/Whatsapp: 098922247

Mail: amarminfulness@gmail.com

### Modalidad de Pago

Caja de Ahorro BROU: 001261905-00001 (María Clara Chediak)

Abitab CI 4.367.247-6 (María Clara Chediak)



Nuestras Redes Sociales

Facebook: Amar

Instagram: mindfulness.arte